

煮物の盛り合わせ



材料（4人分）

切り干し大根…50g、結び昆布…4個、干しいたけ…中3枚、高野豆腐…2個、ジャガイモ…2個、にんじん…1/2本、油揚げ…1/2枚、かしわ（小間切れ）…4枚（100g）、調味料（砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1、酒…大さじ1）

レシピ

- ①材料の下準備 1.切り干し大根はぬるま湯にひたし、軽く絞る。2.結び昆布はぬるま湯にひたす。3.干しいたけは千切りに切る。（1～3の戻し汁は煮る時に使うため置いておく）4.高野豆腐は戻して小口切りにする。5.ジャガイモは皮を取り1口大に切る。6.にんじんは、いちよう切りにする。
- ②結び昆布・高野豆腐・かしわ・ジャガイモを煮る 1.結び昆布を、昆布の戻し汁に酒、みりん、砂糖を加えて煮る。2.高野豆腐を1の煮汁を使い、中火で味が染み入るまで煮る。3.かしわを2の煮汁で煮る。4.ジャガイモを3の煮汁で煮る。
- ③切り干し大根・にんじん・油揚げを煮る 1.しいたけや切り干し大根の戻し汁を使って煮る。2.②で使った残りの煮汁にしょうゆ、砂糖を加えて味をみながら気長に煮る。
- ④それぞれを盛り合わせる。

ワンポイント

味が濃くならないよう、しっかりと味をしみこませることが大切です。

食改さんの一言

冬の野菜が収穫できないとき、干して乾燥させたものを重宝していました。

ほうれん草のピーナッツあえ



材料（4人分）

ほうれん草…1束、ピーナッツ…大さじ2、えのき…80g、調味料（砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1）

レシピ

①殻を取ったピーナッツを焦げないようにフライパンでいり、ナイロン袋に入れて麺棒で砕く。②ほうれん草とえのきをゆで、絞った後3cm程度に切る。③調味料と①・②をあえる。

ピーナッツバターでもおいしく作れます

材料（4人分）

ほうれん草…1束（240g）、えのき…80g、調味料（ピーナッツバター…小さじ1、だし汁…大さじ2、しょうゆ…小さじ1）

レシピ

①ほうれん草とえのきをゆで、絞った後3cm程度に切る。②調味料と①をあえる。

食改さんの一言

ほうれん草は、ビタミンやミネラル類をまんべんなく含む栄養バランスのいい緑黄色野菜です。



寒い時期のほうれん草は
栄養満タんです！